

Scandinavian Rehab Center -SRC

- En presentation av våra program och anläggningen



Höstens program på Scandinavian Rehab Center SRC

Rehab
som ger
resultat



Om oss

På Scandinavian Rehab Center i Benalmadena utanför Malaga, arbetar vi evidensbaserat och med fysisk aktivitet och träning. Tillsammans med teori och individuella samtal ger vi deltagarna de bästa förutsättningarna för att nå sina mål. SRC:s multimodala team består av fysioterapeut, sjuksköterska, arbetsterapeut och kurator med lång erfarenhet av resultatriktad rehabilitering. På SRC får deltagaren möjlighet till nya perspektiv och tid att fokusera fullt ut på sin egen rehabilitering. SRC har exklusivitet på anläggningen och här bedrivs enbart rehabilitering av SRC.

På SRC lägger vi tillsammans med deltagaren grunden för vägen tillbaka till balans i såväl arbetsliv som privatliv.



Omstartsprogrammet - Vägen tillbaka

Programmets innehåll:

- Inskrivning av rehabteamet
- Individuell rehabplanering
- Individuell funktionsbedömning av sjuksköterska och fysioterapeut
- Kartläggning av arbetsterapeut
- Två till tre individuella samtal med kurator per vecka
- Två individuella träffar med fysioterapeut per vecka
- Individuell träff med arbetsterapeut vid behov
- Ledarledd fysisk aktivitet i grupp två gånger per dag, exempelvis cirkelträning, funktionell träning, bollpass, gym, varmbassäng m.m.
- Teoripaket - två till tre gruppsamtal per vecka med kurator. Paketet erbjuder fördjupning i frågor kring: orsaker till stress, verktyg för att hantera stress, psykisk hälsa, sömn och vila.
- Avspänning dagligen med exempelvis yoga, mindfulness eller qigong
- Avslutningssamtal och upprättande av framtidsplan samt träningsdagbok med mål för den fortsatta rehabiliteringen på hemmaplan

I rehabvistelsen ingår helpension och boende, samt två utflykter per vecka i närområdet.

Rehab
som ger
resultat



Individuellt program tre till fyra veckor

Programmets innehåll:

- In- och utskrivning med rehabteamet
- Konditionstest med cykel vid in- och utskrivning
- Individuell funktionsbedömning av fysioterapeut vid in- och utskrivning
- Kartläggning med arbetsterapeut
- Hälsoprofil
- Individuellt anpassat schema efter rehabplan
- Tre ledarledda gruppträningspass per dag, olika inriktningar t.ex.: cirkelträning, cykelpass, stavgång, varmbassäng och yoga.
- Två individuella träffar med fysioterapeut per vecka
- Individuella träffar med arbetsterapeut eller kurator vid behov
- Teoripass med syfte att ge fördjupad kunskap och tillämpning inom t.ex.: träningslära, kost, aktivitetsbalans, framtidsplanering, motivation, smärta och stress. Vid teoripass ges möjlighet till individuell kontakt och uppföljning vid behov.
- Rehabrapport

Både fysiska aktiviteter och teoripass anpassas till individens och gruppens behov.

I rehabvistelsen ingår helpension och boende, samt två utflykter per vecka i närområdet.

Rehab
som ger
resultat



Nystart 10 dagar – Energiboost för kropp och själ

Programmets innehåll:

- Inskrivningssamtal med rehabteamet
- Individuella samtal med kurator
- Individuella träffar med sjukgymnast/arbetsterapeut
- Ledarledd fysisk aktivitet i grupp varje dag, exempelvis cirkelträning, funktionell träning, spinning, gym, varmbassäng
- Avspänningsövningar som exempelvis yoga, mindfulness, qigong
- Gruppsamtal med kurator med fördjupning kring orsaker och strategier kring stress
- Kost och livsstil
- Terapeutisk utflykt
- Avslutningssamtal och upprättande av handlingsplan med mål för den fortsatta rehabiliteringen på hemmaplan

Vårt Nystartsprogram ger även deltagaren fördjupade kunskaper i både teori och praktik inom områden som stress och fysisk aktivitet, smärta och smärthantering, aktivitetsbalans, sömn och vila.

I rehabvistelsen ingår helpension och boende, samt två utflykter i närområdet.

Rehab
som ger
resultat



Kontakta oss

För mer information och anmälan kontakta:

Chef Särnmark Rehab

Jolanda Madia tel.: 08-505 920 77

E-post jolanda.madia@sarnmark.se

Verksamhetschef SRC

Linda Hjort tel.: +34 677 17 92 97

E-post: verksamhetsansvarig@src.care

www.src.care

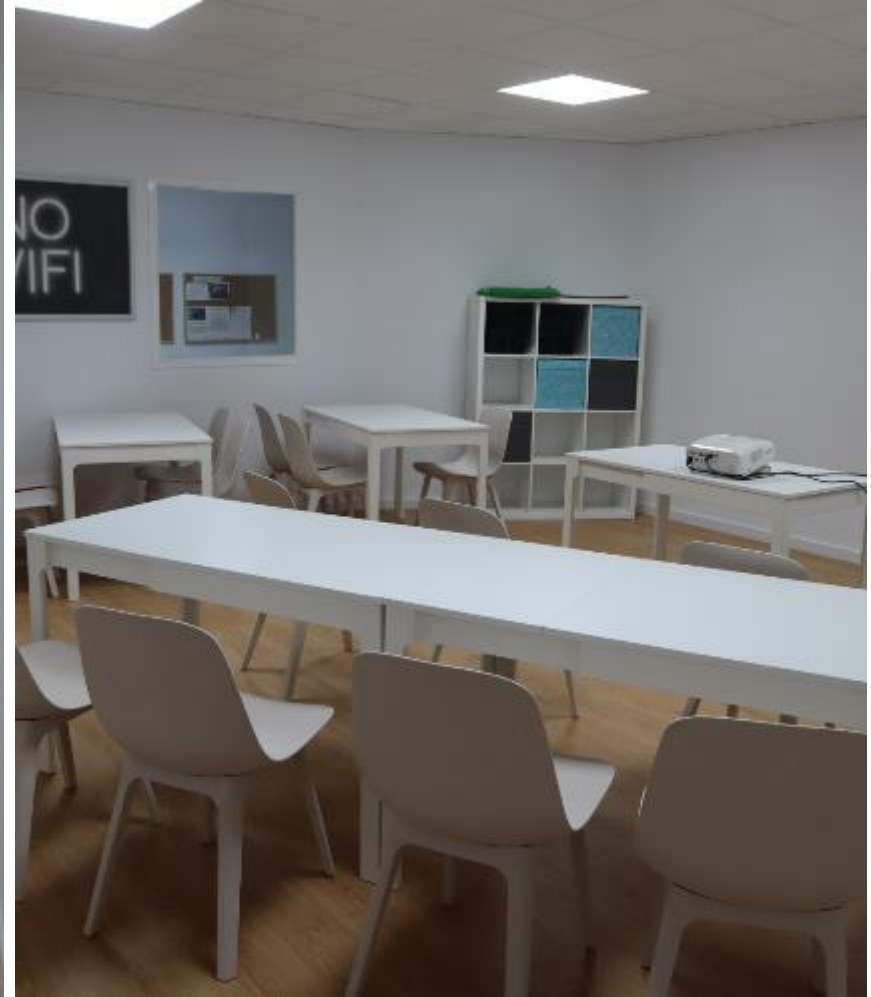
Rehab
som ger
resultat





Träningslokal på SRC

FULLT UTRUSTAD TRÄNINGSLOKAL MED UTRYMME FÖR GRUPPTRÄNING



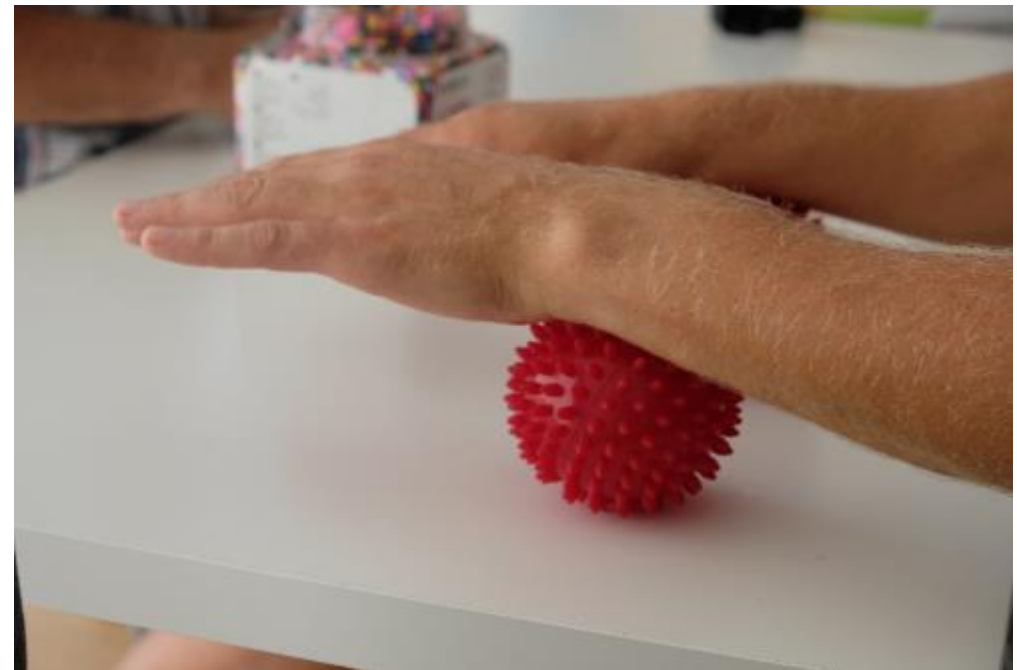
Behandlingsrum på SRC

BEHANDLINGSRUM FÖR ARBETSTERAPI OCH FYSIOTERAPI

Uppvärmd träningspool

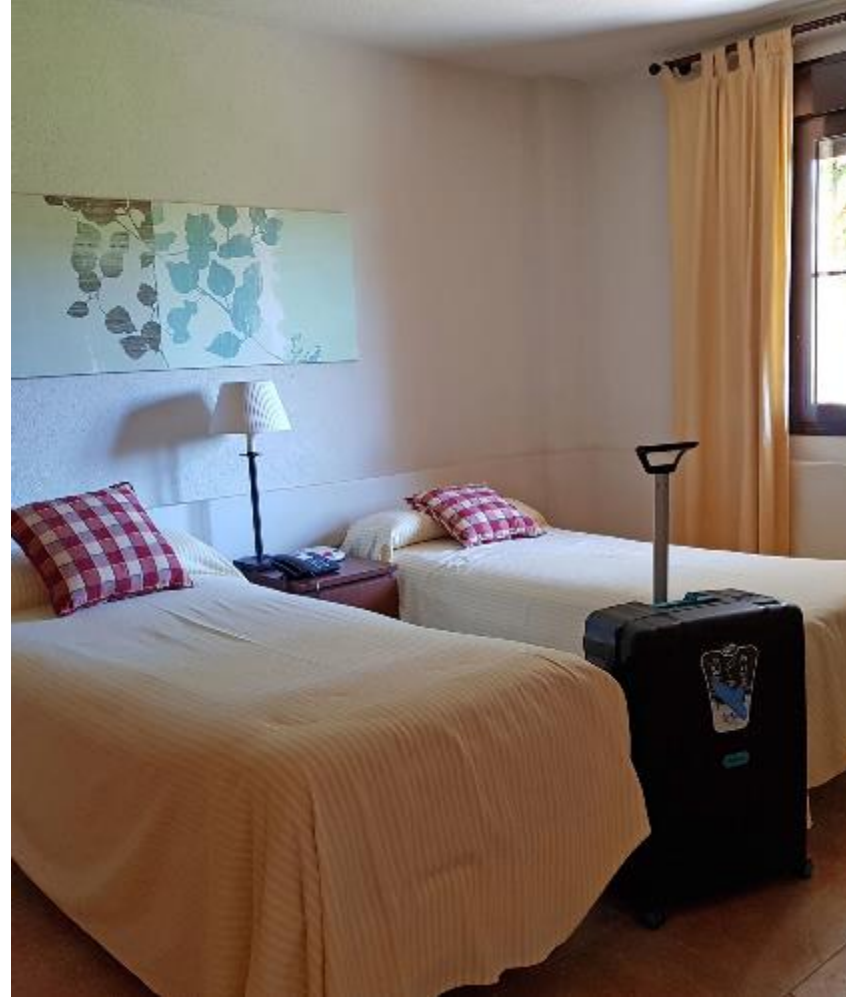


Exempel från träning och arbetsterapi



Exempel från utomhusträning





Boende på SRC

BOENDE I TVÅRUMSLÄGENHET PÅ ANLÄGGNINGEN